

Strategien zum Umgang mit externalisierenden Verhaltensweisen

Dr. Martina Dort

Psychologin / Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

05.02.2026

Vorstellungsrunde



Dr. Martina Dort

- Psychologin
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin Klinische- Kinder- und Jugendpsychologie, Philipps-Universität Marburg
 - Promotion „ADHS im Klassenzimmer“
 - Koordinatorin des DZPG Standort Marburg
 - Mehr Evidenz in die Praxis zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT) in eigener Praxis

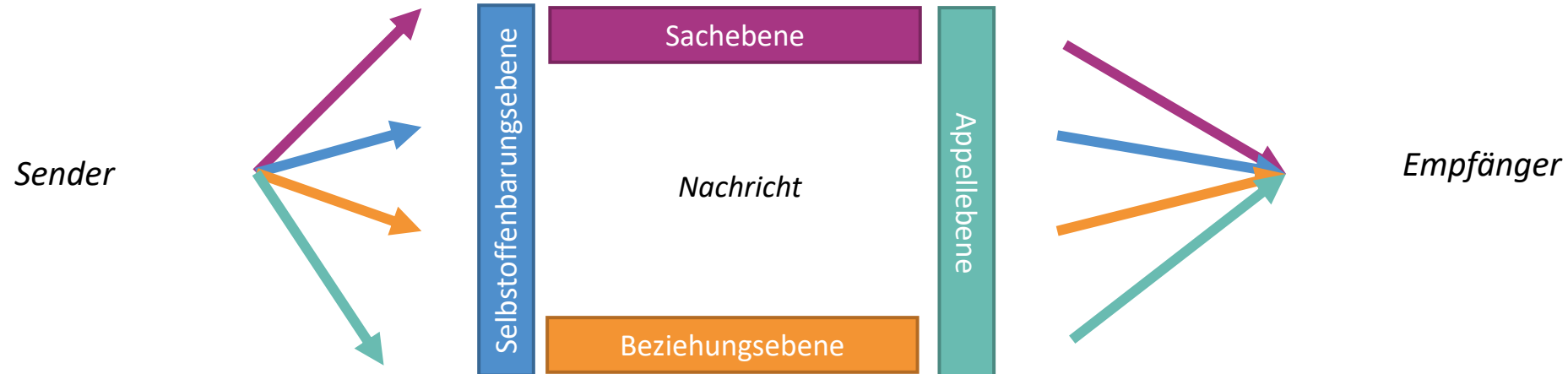
Was Sie heute erwarten können...

- Kurze, Basic-Infos zu externalisierenden Störungsbildern
- Strategien für den Umgang mit externalisierenden Verhaltensweisen
 - Nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand
 - Angereichert mit Erfahrungen aus der praktischen Arbeit



Womit Sie auch rechnen müssen...

- Niemand ist allwissend
- Forschung ist ein fortlaufender Prozesse, Erkenntnisse können sich verändern
- Menschliche Kommunikation ist fehleranfällig





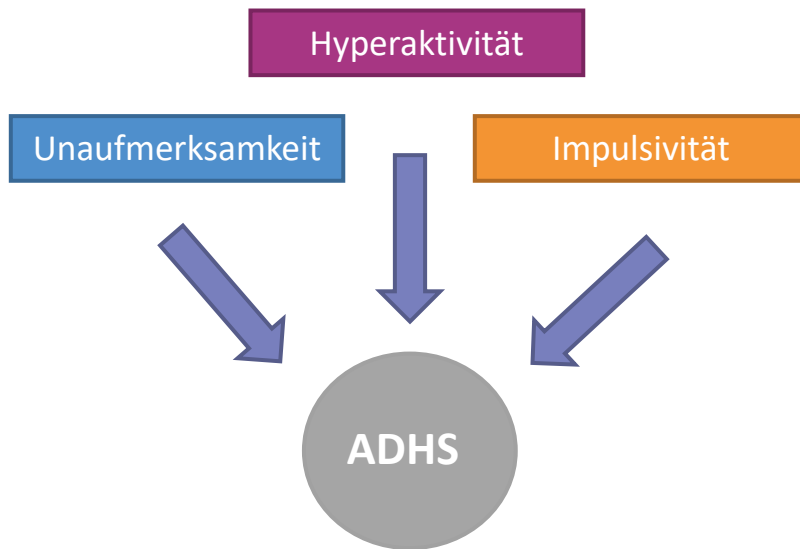
**Was verstehen Sie unter externalisierenden
Verhaltensweisen?**



externalisieren = nach außen verlagern

Aufmerksamkeitsdefizit-/ (Hyperaktivitäts-)störung AD(H)S

Symptome (nach ICD-10)



Unaufmerksamkeit

- Sorgfaltsfehler
- Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten
- Nicht hören
- Nicht folgen können
- Aufgabenorganisation beeinträchtigt
- Vermeidung aufmerksamskeits-fordernder Aufgaben
- Verlust von Aufgabenmaterial
- schnell abgelenkt
- vergesslich

Hyperaktivität

- Fuchteln mit Händen u. Füßen oder auf Stuhl herum rutschen
- Platz verlassen
- Häufiges Umherlaufen / Klettern auf Möbel
- Unnötig laut / exzessive motorische Aktivität

Impulsivität

- Mit Antworten heraus platzen
- Nicht abwarten können
- Unterbrechung anderer
- Exzessives Reden

Beginn vor dem 6. (12. Lebensjahr) – Dauer mind. 6 Monate

Klinisch bedeutsame Beeinträchtigung muss gegeben sein

Theoretischer Hintergrund

Schulbasierte Interventionen für Schülerinnen & Schüler mit ADHS große Effektstärken ($M = 1.82 - 3.61$)

(Gaastra, Groen, Tucha, & Tucha, 2016)

Implementationslücke

(Ruhmland & Christiansen, 2016; Dort, Strelow, Schwinger & Christiansen 2020)

Einsatz differenzierender Interventionen im Unterricht **abhängig** von **Erwartung** der **Lehrkraft**

(Inklusionskontext: Lübke, Meyer, & Christiansen, 2016; Strelow, Dort, Schwinger & Christiansen 2020)



AD(H)S - Informationen

- ca. 5% aller Kinder betroffen
- Jungs häufiger diagnostiziert
- Komplexe Diagnostik
- Neurobiologische Störung
- Hoher erblicher Anteil (ca. 75%)
- Behandlung gute Prognose
- Medikamentöse Behandlung kann bei starker Ausprägung notwendig sein



AD(H)S - Informationen



Störung des Sozialverhaltens



Symptome

Oppositionelle Symptome

- Für das Entwicklungsalter ungewöhnlich häufige oder schwere Wutausbrüche
- Häufiger Streit mit Erwachsenen
- Häufige aktive Weigerung Anweisungen oder Regeln von Erwachsenen zu befolgen
- Häufiges absichtliches Ärgern anderer
- Häufiges Schuld für eigene Fehler oder eigenes Fehlverhalten auf andere schieben
- Geringe Frustrationstoleranz (leicht reizbar)
- Häufiger Zorn oder Verärgerung
- Häufige Boshaftigkeit oder Rachsucht

Dissoziale Symptome

- Häufiges Bedrohen oder Schikanieren anderer
- Häufiges Anzetteln körperlicher Auseinandersetzungen (außer Geschwistern)
- Mindestens einmalige Benutzung einer Waffe, die anderen schweren körperlichen Schaden zufügen kann
- Mindestens einmalige körperliche Grausamkeit gegenüber einem Menschen
- Tierquälerei
- Mindestens einmaliger Diebstahl in Konfrontation mit dem Opfer
- Mindestens einmaliges Zwingen einer anderen Person zu sexuellen Handlungen
- Mindestens einmalige vorsätzliche Brandstiftung
- Mindestens einmalige vorsätzliche Zerstörung fremden Eigentums (ausgenommen Brandstiftung)
- Mindestens einmaliger Einbruch in fremde Wohnungen, Gebäude oder Autos
- Häufiges Lügen zur Beschaffung von Gütern/Vorteilen oder zur Umgehung von Verpflichtungen
- Häufiges Wegbleiben über Nacht, trotz Verbot durch die Eltern (Beginn vor dem 13. Lebensjahr)
- Mindestens 2-maliges Weglaufen von den Erziehungsberechtigten über eine Nacht oder einmalig über mehrere Nächte
- Häufiges Schulschwänzen (Beginn vor dem 13. Lebensjahr)

Störung des Sozialverhaltens - Informationen

- ca. 3% Betroffene
- Vor allem im Kindesalter Jungs 1,5 – 2 x häufiger betroffen als Mädchen
- Komplexe Diagnostik
- Erblichkeit geschätzt 40 – 70 %
- Beginn in der Kindheit: defizitäre Gehirnentwicklung + ungünstige psychosoziale Umstände
- Beginn in der Jugend: primär Umweltfaktoren
- Behandlungserfolg abhängig von konsequentem (!) Transfer in den Alltag





Stratgien für den Unterricht

Hinweis!

Aufmerksamkeits-/Konzentrationsschwierigkeiten, Hyperaktivität, Impulsivität aber auch **oppositionelles Verhalten** und **Aggressivität** können unterschiedlichste Ursachen haben.

Die **folgenden Strategien** können **unabhängig von** diesen **Ursachen** und dem Vorliegen einer Diagnose eingesetzt werden.



Das „Geheimnis“...

Besonders Kinder mit externalisierenden Verhaltensweisen brauchen

... Struktur!



Der erste Schritt - Selbststärkung

- Zeitbedarf für sich klären
- Mit eigenen Stärken bewusst auf den Schüler eingehen
- Sich seine eigenen wunden Punkte bewusstmachen



Positiv und motiviert bleiben

Tipp 1: Positiv und motiviert bleiben

Erzählt von Oana Nechiti



Kinder zu haben ist toll, aber Eltern zu sein kann auch manchmal echt schwer sein. Als Eltern sind wird dauernd ...



Gestaltung des Klassenzimmers

- geschlossener Raum
- übersichtlich
- visuelle Hilfen (z.B. Poster)

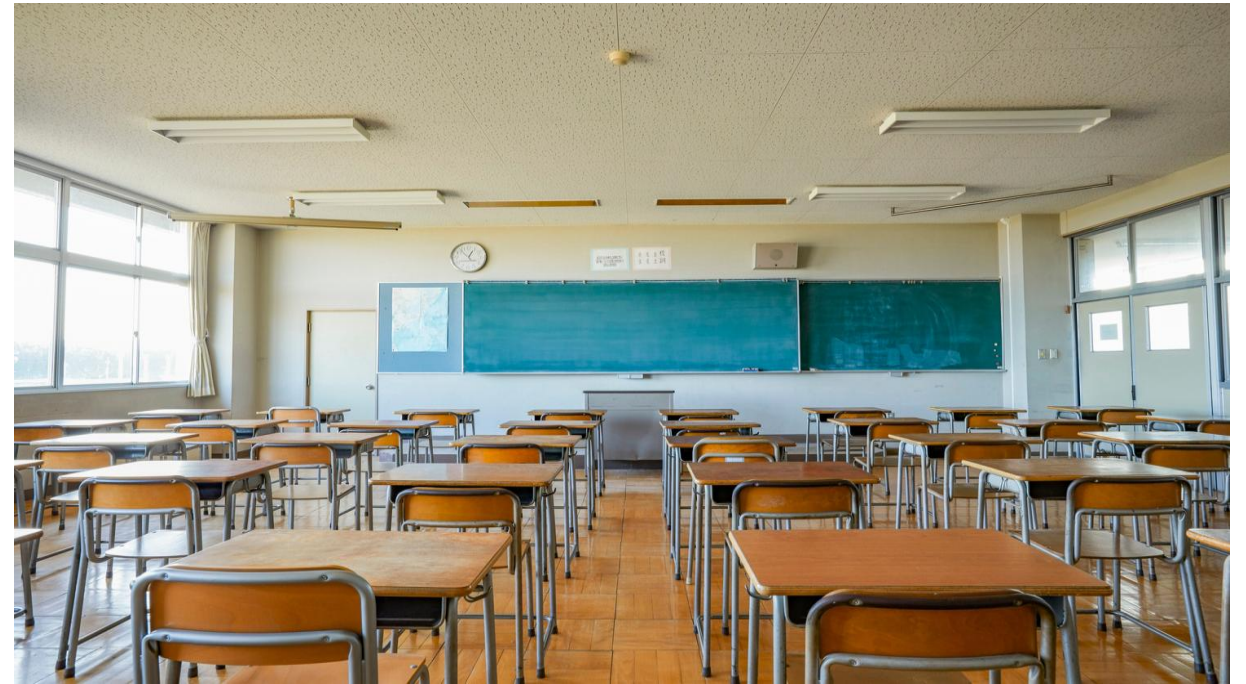






Gestaltung des Arbeitsplatzes

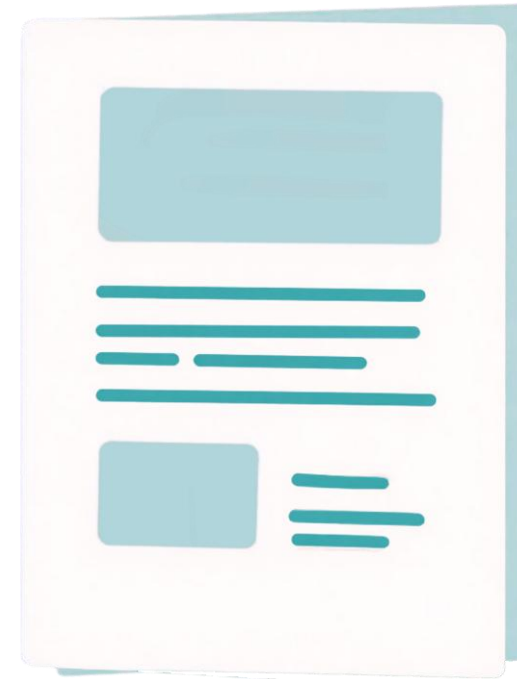
- Sitzplatz
 - Vorne
 - in der Nähe der Lehrkraft
 - Blick zur Tafel
- Nur das nötigste auf dem Tisch
- Einzelplatz für Arbeitsphasen
- Störquellen identifizieren und verändern





Modifikation der schulischen Aufgaben

- Instruktionen in kurzen knappen Sätzen
- Visuelle Gestaltung der Materialien
- Aufgaben in Teilschritte zerlegen
- Aufgabenrelevante Wahlmöglichkeiten lassen
- Anpassung des Materials an Fähigkeiten des Kindes
- Extra-Zeit für Aufgaben geben
- Möglichkeit, schriftliche Aufgaben zu tippen





Strukturieren Sie das Arbeitsblatt.

Rätselaufgaben

Punktzahl vor Strichrechnung!

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1. ▽ + ■ 13. ▽ × L

2. — + ■ 14. / + ×

3. L + ● 15. — × L

4. × + ▽ 16. × + ■

5. ● + — 17. L + ● + ■

6. L + ▲ 18. — + ▽ + L

7. ■ + ▽ 19. × + ■ + ▲

8. ▲ + × 20. L + L + ■

9. — + L 21. ● + × + L

10. / + × 22. / + — + ▲

11. ■ × L 23. ▽ + L + ■

12. / + ▲ 24. L + × + ●

A B C D E F G H I J K L M N O

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

P Q R S T U V W X Y Z A O U

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

1. □ □ □ □ 13. □ □ □ □

2. □ □ □ □ 14. □ □ □ □

3. □ □ □ □ 15. □ □ □ □

4. □ □ □ □ 16. □ □ □ □

5. □ □ □ □ 17. □ □ □ □

6. □ □ □ □ 18. □ □ □ □

7. □ □ □ □ 19. □ □ □ □

8. □ □ □ □ 20. □ □ □ □

9. □ □ □ □ 21. □ □ □ □

10. □ □ □ □ 22. □ □ □ □

Beispiel:



Rätselaufgaben

(Druckt, wenn Sie die Lösung finden!)

1. ▽ + ■	13. ▽ × L
2. — - ■	14. / + ×
3. L - ●	15. — × L
4. × + ▽	16. × + ■
5. ● + —	17. L - ● + ■
6. L + ▲	18. — + ▽ - L
7. ■ - ▽	19. × + ■ - ▲
8. ▲ + ×	20. L - L + ■
9. — + L	21. ● + × - L
10. / - ×	22. / - — + ▲
11. ■ × L	23. ▽ + L - ■
12. / - ▲	24. L - × + ●

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	O	U	
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

1. □□□□	13. □□□□
2. □□□□	14. □□□□
3. □□□□	15. □□□□
4. □□□□	16. □□□□
5. □□□□	17. □□□□
6. □□□□	18. □□□□
7. □□□□	19. □□□□
8. □□□□	20. □□□□
9. □□□□	21. □□□□
10. □□□□	22. □□□□



Beispiel:



Rätselaufgaben

1 2 3 4 5 6 7 8 9

● ▼ ▲ ■ L X - 7 /

Drucke, um Stückchen zu holen!

1 ▼ + ■

2 — + ■

3 L — ●

4 X + ▼

5 ● + —

6 L + ▲

7 ■ + ▼

8 ▲ + X

9 — + L

10 / — X

11 ■ X L

12 / — ▲

Selbstmanagement Interventionen

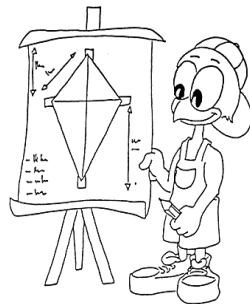
- Einsatz von Signalkarten



Was ist meine Aufgabe?



Kenne ich etwas Ähnliches?



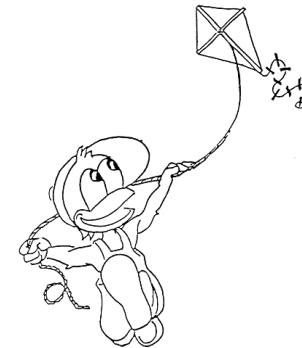
Ich mache mir einen Plan!



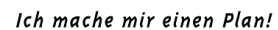
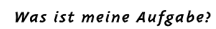
Sorgfältig und bedacht!



Halt – Stopp, überprüfen!



Das habe ich gut gemacht!



1. Für das erste Symbol einer Aufgabe die richtige Zahl aus der Codierleiste suchen
2. Die richtige Zahl unter das Zeichen schreiben.
3. Das Gleiche für das nächste Symbol machen
4. Die Zahlen zusammen rechnen
5. Das Ergebnis aufschreiben
6. Nochmal prüfen: Habe ich unter jedes Symbol die richtige Zahl geschrieben? Habe ich richtig gerechnet?



Regel für verstärkende Strategien

Für alle folgenden Strategien gilt:

Unbedingt notwendig sind **Transparenz** und **Nachvollziehbarkeit**!



Regeln

- Klassenregeln
 - Max. 3 – 5
 - Positiv formuliert (z.B. „*in Zimmerlautstärke reden*“ statt „*nicht schreien*“)



Tipp 2: Klarmachen, dass alle
wissen, was von ihnen erwartet
wird

Erzählt von Toyah Diebel



Klare Familienregeln sind
wichtig für den Umgang mit
schwierigem Verhalten von
Kindern. Das gilt besonders,
wenn Familien unter Druck
stehen...



Anweisungen

Klare, kurze Anweisungen

Keine Diskussionen

- Broken Record Technik = Anweisungen in identischem Wortlaut wiederholen

Negative Verhaltensweisen (möglichst) ignorieren

→ keine Aufmerksamkeit!



Wie du dein Kind dazu bringst, b...

Tipp 4: Wie du dein Kind dazu bringst, besser auf dich zu hören

Erzählt von Lisa Harmann



Sie möchten, dass Ihr Kind besser auf Sie hört? Hier der Schlüssel dazu, wie das geht...



Lob

Lob und Zuwendung

- Verhaltensbezogen, direkt & ehrlich
(z.B. „*Du hast sehr gut zugehört*“ statt „*prima*“)



FAMILIEN
DRUCK

Selbstvertrauen und Vertrauen d...

Tipp 3: Selbstvertrauen und Vertrauen deines Kindes stärken

Erzählt von Erich Klann



Kinder, die ein positives Selbstwertgefühl haben, fühlen sich in ihrer Familie sicher und zeigen kaum Problemverhalten...



Belohnungspläne

Belohnungspläne

- Punkte für Alltägliches
- Klare Regeln wofür es Punkte gibt (max. 3-5)
- Zeitnahe Punktevergabe
- Zeitnahe Belohnung bei festgelegter erreichter Punktzahl



Tipp 5: Positives Verhalten fördern

Erzählt von Malin Büttner



In einer perfekten Welt wäre es natürlich toll, wenn Erziehung ganz ohne Belohnungssysteme funktioniert



Belohnungsplan - Beispiel:

1. Sitzen bleiben 
2. andere ausreden lassen 
3. Nur mit der aktuellen Aufgabe beschäftigen 

Große Belohnung = 60 Punkte (materieller Wert ca. 5€)

(ca. 80% der maximal Punktzahl → *niemand ist perfekt ;)*)

Mittlere Belohnung = 40 Punkte (materieller Wert ca. 3€)

Kleine Belohnung = 20 Punkte (materieller Wert ca. 1-2€)

STUNDENPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

vlamingo.de

max. Punkte / Woche:

3 Punkte x 25 Unterrichtsstunden = 75 Punkte

Belohnungsplan - Beispiel:

1. Sitzen bleiben 
2. andere ausreden lassen 
3. Nur mit der aktuellen Aufgabe beschäftigen 

Große Belohnung = eine Hausaufgabe weniger (60 Punkte)

Mittlere Belohnung = eine Pokemonkarte (40 Punkte)

Kleine Belohnung = eine extra Flitzepause (20 Punkte)

[illegible]

Konsequenzen

Zeichen setzen mit verhaltensbezogenen (!) Konsequenzen

- 1-2-3 Regel
- Ampel

Wirksames Durchsetzen:

- Auffordern
- Einfordern
- Kontrollieren



The infographic is titled "Konsequent sein" and features a video player with a red play button. Above the video player is a cartoon illustration of a family (father, mother, and two children) with a red play button in the center. To the left of the illustration is a small red circle with the text "FAMILIEN DRUCK". Below the video player, the text "Tipp 8: Konsequent sein" is displayed. Underneath this, it says "Erzählt von Nicole Staudinger". To the left of the text is a circular portrait of Nicole Staudinger. To the right of the portrait, the text reads: "Konsequenzen sind eine letzte Möglichkeit, um Ihre Kinder zu motivieren...". A green arrow points downwards in the bottom right corner.

Konsequent sein

Tipp 8: Konsequent sein

Erzählt von Nicole Staudinger

Konsequenzen sind eine letzte Möglichkeit, um Ihre Kinder zu motivieren...

Wut / übermäßige Erregung

Frühwarnzeichen

Time-Out

 Was gegen Streit hilft 



Tipp 6: Was gegen Streit hilft

Erzählt von **Ralph Caspers**

 Wenn Dinge nicht glatt laufen, können Sie als Eltern mit einigen einfachen Strategien und gesundem Menschenverstand helfen...



 Ruhig bleiben, wenn dein Kind au... 



Tipp 7: Ruhig bleiben, wenn dein Kind ausrastet

Erzählt von **Jörg Pilawa**

 Eltern sind auch nur Menschen! Es kommt vor, dass man als Eltern auch mal überreagiert...



Körperliche Aktivität

Bewegungsübungen mit ganzer Klasse

Bewegungspausen / Flitzepausen

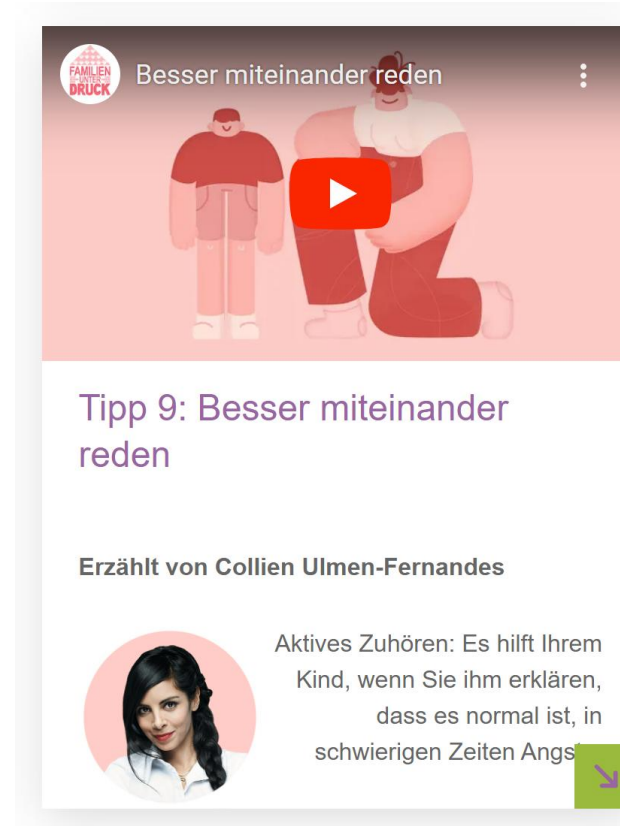
Bewegungsaufträge

Entspannungsaufgaben



Stärkung der Beziehung zu Schüler:innen

- Sonderregelungen vereinbaren
- auf Stärken und Potentiale fokussieren
- Augenmerk auf positive Besonderheiten lenken
- Diskussionen, Kritik und verallgemeinernde Aussagen vermeiden
- Bei Verzweiflung und Wut → Strafandrohung vermeiden



Rückmeldesysteme mit Eltern

Kontingenzprogramme unter Einbeziehung der Eltern

(= Plan mit vereinbarten Reaktionen, um erwünschtes Verhalten zu fördern und unerwünschtes Verhalten zu verringern)



Weitere Unterstützungsmaßnahmen

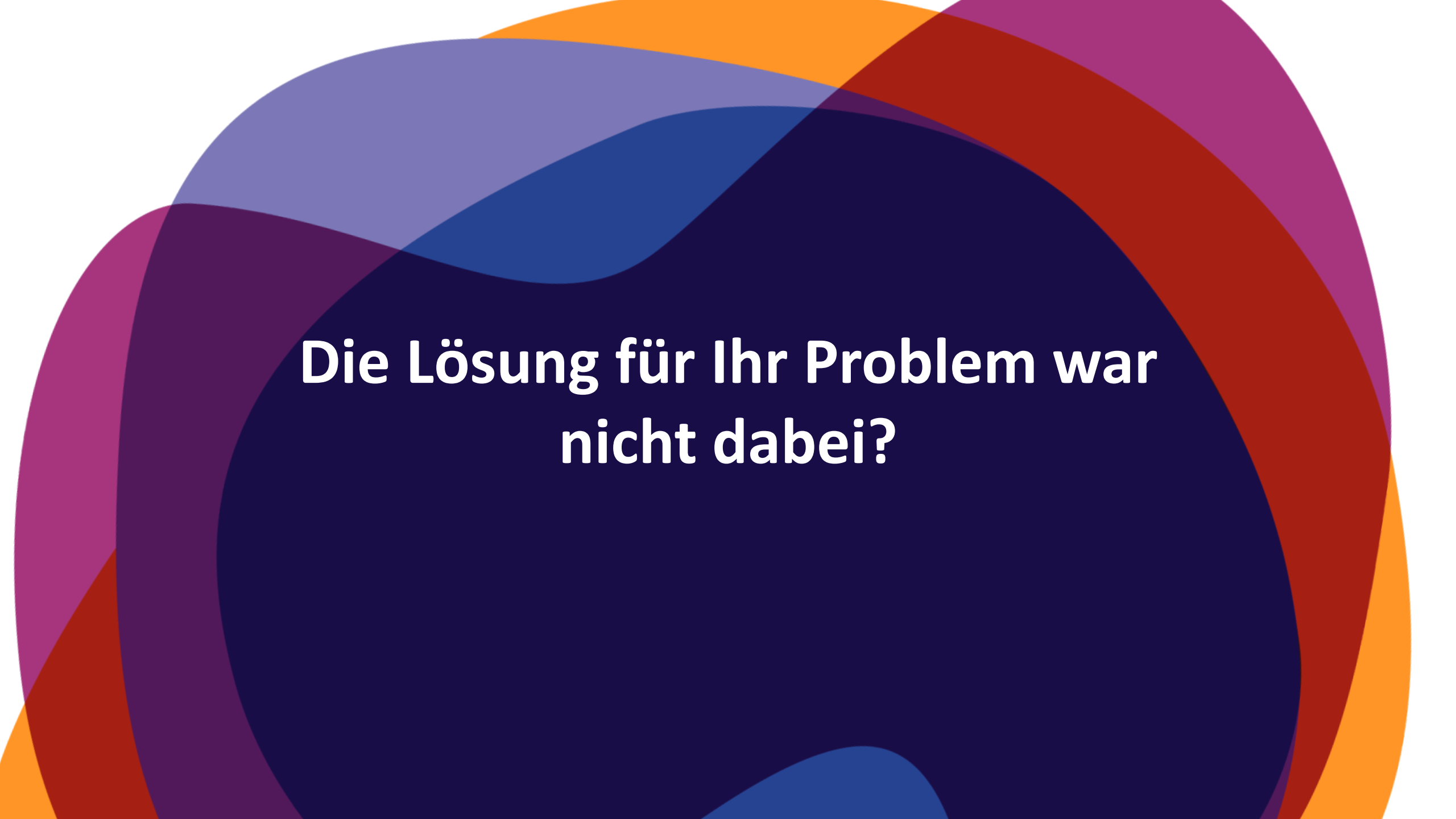
Soziale Unterstützung

- evtl. ADHS in Klasse thematisieren

Unterstützung schulischer Fertigkeiten

- Zusätzlicher Unterricht → Nachhilfe





**Die Lösung für Ihr Problem war
nicht dabei?**

Problemlösen

1. Problem genau definieren:
2. Lösungsideen wertfrei (!) sammeln
3. Vor- und Nachteile aller Lösungen sammeln
4. Bestmögliche Lösung auswählen

Beispiel - Problemlösen

Problem: Schüler:in kommt immer zu spät.

Lösungsidee	Vorteile	Nachteile
Verspätete Minuten sammeln und nachsitzen lassen	- Zu spät kommen wird unattraktiv	- Aufsicht muss gewährleistet werden - Evtl. Diskussion
Belohnungsplan für pünktliches Kommen	- Erwünschtes Verhalten wird verstärkt	- Mitschüler:innen finden dies evtl. unfair - Aufwand (wenn auch gering)
Tür pünktlich verschließen, so dass danach kein Hineinkommen mehr möglich	- Keine Unterrichtstörung - Zu spät kommen wird evtl. unattraktiv	- Rechtlich ggf. schwierig - Schüler:in bekommt teile des Unterrichts nicht mit
Nichts tun	- Kein Aufwand	- Mitschüler:innen finden dies evtl. unfair - Schüler:in stört durch Verspätung evtl. - Schüler:in bekommt teile des Unterrichts nicht mit
Schüler:in zuhause abholen	- Schüler:in kommt pünktlich	- Aufwendig + nicht eigene Zuständigkeit - Rechtlich schwierig

Was ist psychische
Gesundheit/Belastung?

Ist das
noch normal?

Was kann ich
für meine psychische
Gesundheit tun und
wer kann mich dabei
unterstützen?



GUSTAPH

- Laufend aktualisierte Datenbank
- Informationen rund um das Thema psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
- Präventionsangebote und Interventionen für die Bereiche Schule/Kindergarten & Familie

... und das alles evidenzbasiert!

www.gustaph.de

Zugang zur Beta-Version

Benutzer: Gustaph / Passwort: KiJu_23



**Zeit für Fragen aus Ihrem
beruflichen Alltag**

Empfehlungen

<https://www.familienunterdruck.de/>



Empfehlungen

Schulratgeber ADHS: ein Leitfaden für LehrerInnen (Hoberg, K.)

Meta-Analyse zur Wirksamkeit von Strategien im Unterricht

- <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148841>
- The Effects of Classroom Interventions on Off-Task and Disruptive Classroom Behavior in Children with Symptoms of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Meta-Analytic Review (Gaastra, G.F. et al. , 2016)



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Fragen? Anmerkungen?

Dr. Martina Dort

Psychologin / Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

martina.dort@uni-marburg.de